

公益財団法人盛岡市体育協会 盛岡タカヤアリーナ  
2019年度「第1期ストレッチ教室」開催要項  
～ストレッチでカラダは変わる～

- 1・目的 セルフストレッチを通じて、健康的な生活やスポーツ活動、リフレッシュなどに大きな期待が持てる運動です。『疲れにくいカラダ作り』『動きやすいカラダ作り』といった大人から始める体質改善を目的とした教室です。
- 2・内容 ストレッチマットや椅子を用いてのセルフストレッチ、気軽に行える筋力トレーニングを行います。
- 3・主催 公益財団法人盛岡市体育協会  
(盛岡タカヤアリーナ指定管理者/URL: <http://www.morioka-taikyo.or.jp>)
- 4・共催 盛岡市
- 5・主管 盛岡タカヤアリーナ
- 6・期日 2019年 5月 8日(水) から同年 6月 5日(水) まで 全5回  
詳細 ① 5月 8日(水) 10:00～12:00  
② 5月15日(水) 10:00～12:00  
③ 5月22日(水) 10:00～12:00  
④ 5月29日(水) 10:00～12:00  
⑤ 6月 5日(水) 10:00～12:00
- 7・会場 盛岡タカヤアリーナ(1階救護室)  
住所: 盛岡市本宮5丁目4-1 電話: 019-658-1212
- 8・講師 中軽米敬太氏(外部講師 ストレッチ専門店 ストレッチ道場 店長)
- 9・対象 20歳以上の男女
- 10・募集定員 15人
- 11・参加料 3,240円(保険料込み)
- 12・申込方法 2019年4月18日(木) 午前10時より電話予約を受け付けます。  
電話予約受付終了後、2019年4月18日(木)～2019年5月6日(月)までにご来館頂き、本申込の上、参加料をお支払い下さい。(参加料をお支払いいただいた後に受講をキャンセルする場合には、参加料をご返却いたしますが、その場合には領収書の控えが必要となります。また、2019年5月6日以後の受講キャンセルはお受け致しかねますのでご了承下さい。)  
受付電話番号 盛岡タカヤアリーナ 019-658-1212
- 13・保険内容 あいおいニッセイ同和損保株式会社 普通傷害保険(レクリエーション)  
(死亡3,000千円、入院1日3,000円、通院1日1,500円)
- 14・その他
- ・教室当日は、運動のできる服装でお越し下さい。また内履き用シューズもご用意ください。
  - ・汗をかくことに備えて、ハンドタオルや着替えをご準備下さい。
  - ・教室受講中の怪我については、主催者側では応急処置のみを行います。尚、保険の適用となります。
- 15・個人情報の取り扱いについて
- ・参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は、(公財)盛岡市体育協会が行います。情報は連絡調整、参加者の傾向分析、保険会社に提出する名簿の作成、今後当協会が開催するスポーツ教室の案内に利用します。
  - ・教室開催中に主催者側で事業の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、(公財)盛岡市体育協会に帰属します。写真は広報目的で協会ホームページ上などに掲載することがあります。